

# **MENJAGA KESEHATAN MATA PADA MASA ADAPTASI KEBIASAAN BARU**

dr. Lathifah A. Rahmani

**Loka Kesehatan Tradisional Masyarakat (LKT)  
Palembang**



# Masa Adaptasi Kebiasaan Baru



Work from Home



School from Home



Chatting



Online Shopping



Gaming

# Akibat Paparan Gawai Terlalu Lama (Terhadap Mata)

## Akibat Paparan Gawai (Terlalu Lama) Terhadap Mata

Pada usia anak diduga dapat merangsang Miopia



Pada semua kelompok umur: Astenopia (mata lelah) dengan gejala berikut:

- Ocular fatigue atau mata lelah
- Penglihatan buram
- Penglihatan ganda
- Sakit kepala
- Mata berair
- Pegal sekitar alis, pelipis, dahi atau leher.

Sumber: Perdami

[www.p2ptm.kemkes.go.id](http://www.p2ptm.kemkes.go.id) [@p2ptmkemenkesRI](#) [@p2ptmkemenkesRI](#) [@p2ptmkemenkesRI](#)

# Computer Vision Syndrome



[www.p2ptm.kemkes.go.id](http://www.p2ptm.kemkes.go.id)



@p2ptmikemenkesRI

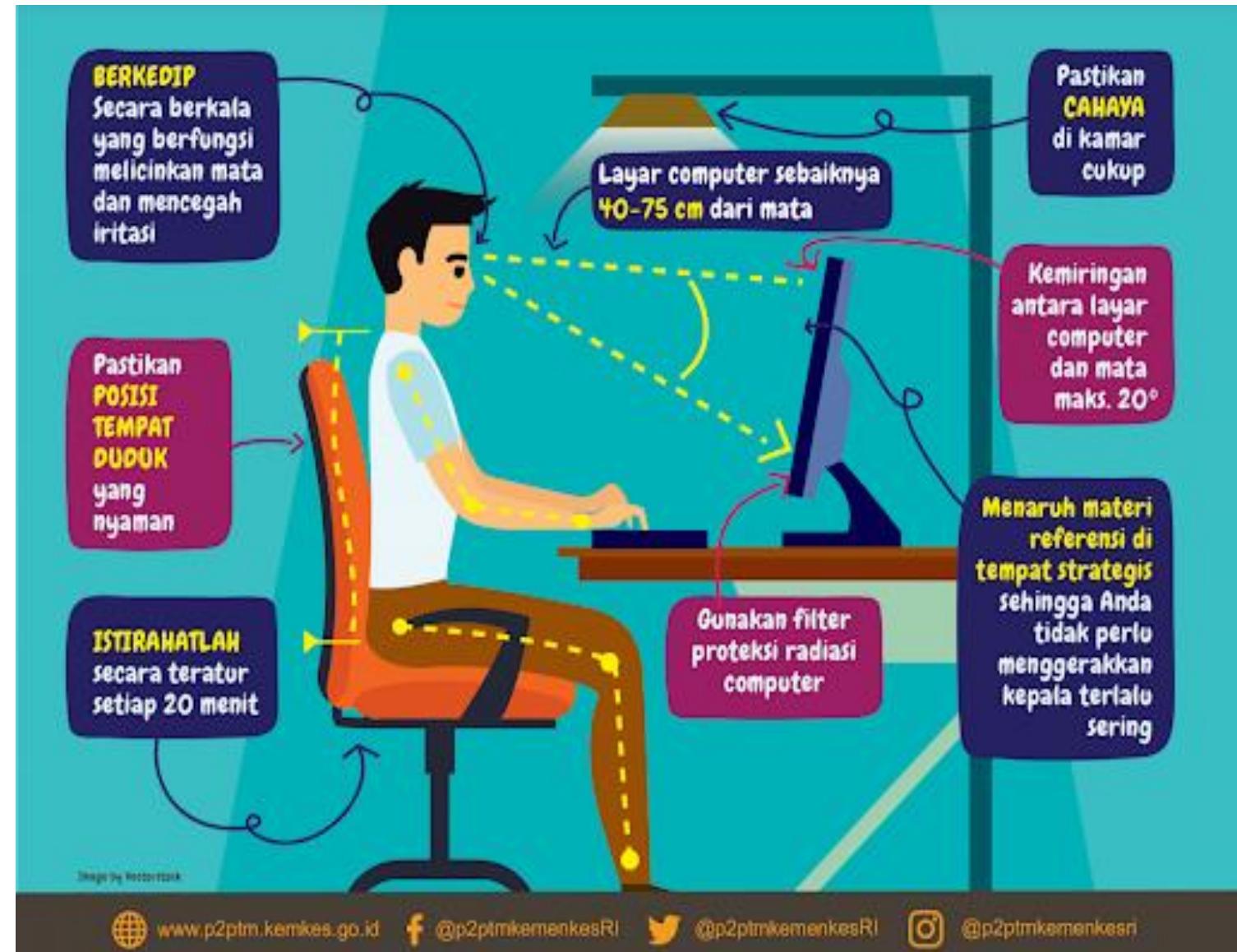


@p2ptmikemenkesRI



@p2ptmikemenkesRI

# TIPS Menjaga Kesehatan Mata



# TIPS Menjaga Kesehatan Mata

**20-20-20 RULE**

**ISTIRAHAT**  
**20 MENIT**  
Sebaiknya melakukan istirahat minimal 20 menit

**LIHAT OBJEK**  
**20 KAKI**  
Untuk melihat objek sejauh 20 kaki (6 meter)

**SELAMA**  
**20 DETIK**

The infographic features three teal-colored boxes with white text. The first box on the left contains a green alarm clock icon at the top. The second box in the middle contains a pink bar at the top. The third box on the right contains a yellow hourglass icon at the bottom.



[www.p2ptm.kemkes.go.id](http://www.p2ptm.kemkes.go.id)

f @p2ptm kemenkes RI



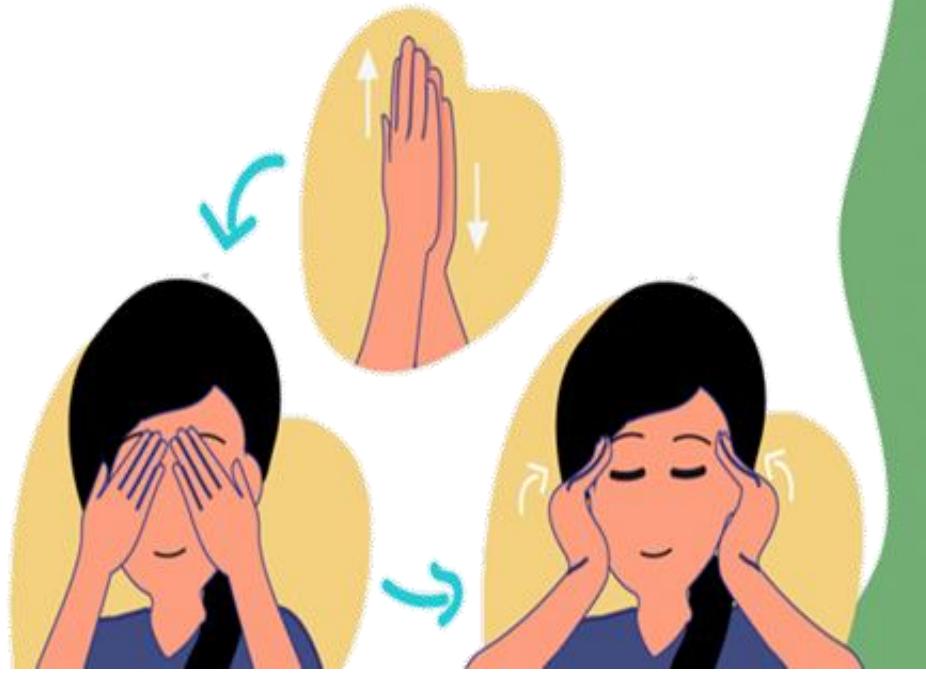
@p2ptm kemenkes RI



@p2ptm kemenkes RI

# TIPS Menjaga Kesehatan Mata

**Relaksasi mata**  
dengan menggosok-gosok  
kedua tangan lalu letakkan  
hangatnya tangan diatas  
kelopak mata yang dipejam  
atau dengan memijat pelan  
kedua pelipis Anda



# TIPS Menjaga Kesehatan Mata



# Berbagai Sumber Nutrisi Vitamin A

## Buah

- Sirsak, jeruk, tomat, belimbing, alpukat, semangka, melon, nanas, pepaya, sawo, terong belanda, labu kuning, mangga, aprikot, stroberi

## Sayur

- Wortel, bayam, kacang panjang, daun selada, asparagus, brokoli, kangkung, katuk, seledri, kelor, bunga telang

## Hewani

- Telur, hati, susu, keju, ikan

## **EYE SHINING JUICE**

### **RESEP 1**

Makanan/Minuman  
untuk  
Kesehatan Mata

#### **Bahan**

- 300 gram wortel, ambil airnya menggunakan *juice extractor*
- 1 potong sedang (100 gram) pepaya, potong-potong

#### **Cara Membuat**

- Campurkan air wortel dan papaya ke dalam blender.
- Blender hingga halus.
- Segera diminum.

**Karoten 21.740 mcg**

## **EYE SHINING JUICE**

### **RESEP 2**

Makanan/Minuman  
untuk  
Kesehatan Mata

#### **Bahan**

- 200 gram terong belanda, ambil airnya menggunakan *juice extractor*
- 50 gram biji markisa

#### **Cara Membuat**

- Campurkan air terong belanda dan biji markisa ke dalam blender.
- Blender hingga halus.
- Segera diminum.

**Karoten 16.441 mcg**

## **EYE SHINING JUICE**

### **RESEP 3**

Makanan/Minuman  
untuk  
Kesehatan Mata

#### **Bahan**

- 100 gram bayam
- 1 potong besar (150 gram) nanas
- 2 buah sedang (150 gram) apel malang, potong-potong

#### **Cara Membuat**

- Campurkan bayam, nanas, dan apel malang ke dalam blender.
- Blender hingga halus.
- Segera diminum.

**Karoten 5.788 mcg**

## PUDING WORTEL

RESEP 4  
Makanan/Minuman  
untuk  
Kesehatan Mata

### Bahan

- 1 bungkus agar-agar plain (7 gram)
- 2 buah wortel (200 gram)
- 1 buah kuning telur
- 150 gram gula batu putih
- 50 gram kismis
- 250 ml susu UHT
- 1,5 sdm tepung maizena
- 850 ml air
- 100 gram buah naga

### Cara Membuat

- Siapkan semua bahan. Blender wortel yang telah dibersihkan dengan air masak dingin 1 gelas, sisihkan.
- Siapkan panci, masukkan 1 gelas air dan tambahkan agar-agar. Setelah larutan mendidih, tambahkan gula batu. Masukkan wortel dan kuning telur secara bersamaan. Matikan api dan masukkan kismis ke dalam panci.
- Membuat fla: larutkan tepung maizena dengan sedikit air, didihkan. Matikan kompor kemudian segera masukkan susu UHT dan buah naga ke dalam larutan.

## **GREEN SMOOTHIE**

### **RESEP 5**

Makanan/Minuman  
untuk  
Kesehatan Mata

#### **Bahan**

- 1 genggam daun ginseng, cuci bersih
- 100 gram kiwi
- 100 gram stroberi, ambil sarinya
- 1 sdt kismis

#### **Cara Membuat**

- Siapkan blender, masukkan daun ginseng, kiwi, sari stroberi.
- Blender hingga halus.
- Tuangkan ke dalam gelas saji, tambahkan topping kismis, dan siap diminum.

**Betakaroten 6,6 mg**

# Outline TalkShow

- Dampak adaptasi kebiasaan baru → penggunaan gawai
- Definisi dan gejala mata lelah
- Tips menghindari dan mengatasi mata lelah
- Makanan atau minuman yang bermanfaat untuk kesehatan mata